Entspannt Spazieren mit Hund

Wenn dein Hund draußen nicht hört:
4 Kompetenzen für sicheren Rückruf, gute Leinenführigkeit und gelassenen Freilauf

von Sarah Both

Für alle, die vom Spaziergang mit ihrem Hund
mehr wollen, als ihn von der To-do-Liste abzuhaken.

Inhaltsverzeichnis

Was dich erwartet 1

Der Mythos vom Rückruf 4

Warum ein einziges Signal nie reicht 5
Vier Kompetenzen im Überblick 6
Kompetenzen im Zusammenspiel 7

Wo steht ihr, wo wollt ihr hin? 10

Der Selbsttest der vier Kompetenzen 10
Was eure Ergebnisse sagen 21
Eure Ergebnisse als Kompass 25
Euer Traumspaziergang 26
Das Buch für Veränderungen nutzen 27

Von der Leine in den Freilauf 29

Die Leine ist kein Gegner der Freiheit 29
Glaubenssätze auflösen 31
Anleinen als Hilfestellung 33
Die Freilauf-Checkliste 34

Stress verstehen 37

Was Stress ist 37
Was im Körper passiert 38
Wie sich Stress im Verhalten zeigt 41

Mythos Impulskontrolle 44

Was Impulskontrolle wirklich ist 44
Impulskontrolle ist endlich 45

Impulskontrolle sinnvoll verbessern 47
Der heimliche Fass-Füller: Alltagsstress und Schlaf 50
Die Tagesablauf-Analyse 52

Den Spaziergang entspannter gestalten 53

Überreizung vermeiden: 3 Stellschrauben 54
Faktor Zeit 55
Faktor Reize 58
Faktor Pausen 61
Kombinieren und dranbleiben 65

Schwierige Momente entschärfen 67

Ein ruhiger Start in den Spaziergang 67
An- und Ableinen ohne Aufregung 73
Beruhigende Beschäftigungen 76
Freilauf in Etappen 80

Rahmenplan für Umweltreize 85

Hinter jedem Verhalten steckt ein Bedürfnis 85
Trainingsrahmen 87
Management und Training 92
Grüne Zone 96
Gelbe und rote Zone 98
Training effektiv nutzen 99
Das Markersignal: dein Fotoapparat für den richtigen Moment 100
Rituale im Alltag 109

Hundebegegnungen 111

Warum Begegnungen in der Menschenwelt so schwer sind 111
Konfliktlösungsstrategien 114
Was echtes Spiel ist, und was nicht 117
Praktische Schritte, um Begegnungen aufzulösen 118

Wie Begegnungen ablaufen 122

Jagdverhalten 126

Jagdverhalten, was ist das überhaupt? 126
Rassetypische Ausprägung 129
Was Jagdverhalten verstärkt 131
Training für kontrolliertes Jagdverhalten 137

Grundlagen der Kommunikation 140

Deinen Hund steuern können 141
Wie Signale entstehen 143

Die Steuerungssignale 147

Übung: Weiter – die Richtung vorgeben 147
Übung: Warte – das Stoppschild auf Distanz 150
Übung: Auf dem Weg bleiben 153
Übung: Bei mir und Seitenwechsel 155

Leinenführigkeit für bessere Kommunikation 158

Was Leinenführigkeit bedeutet 158
Erster Grundsatz der Leinenführigkeit 160
Die richtige Leinenlänge 161
Praktische Hilfe für den Alltag mit ziehendem Hund 163
Übung: Körpersprache und Leine 166
Übung: Orientierung an dir 168
Lockere Leine mit Markersignal 169

Die zwei Rückrufe 173

Warum zwei Rückrufe? 173
Übung: Alltagsrückruf 174
Übung: Notfall-Rückruf 176

Wenn der Hund ein Signal ignoriert ... 181

„Null-Bock-Problem“? ... 181
Drei Stufen der Konsequenz ... 182

Signale sicher im Freilauf ... 184

Die Schleppleine ... 184
Der erste Freilauf ... 186
Radiustraining ... 188

Verbindung halten ... 193

Kommunikation auf Beziehungsebene ... 193
Woran du Verbindung erkennst ... 195

Die vier Ebenen der Kommunikation ... 199

Wie du mit deinem Hund sprichst ... 199
Wie dein Hund dir zuhört ... 203
Wie dein Hund mit dir spricht ... 205
Wie du deinem Hund zuhörst ... 208

Verbindung halten und wiederfinden ... 211

Verbindung verloren? ... 211
Wer die Verbindung hält ... 216

Qualitätszeit: gemeinsam sein ... 219

Gemeinsam genießen ... 221

Reflektieren und dranbleiben ... 223

Was nimmst du mit? ... 223
Woran wollt ihr arbeiten – und was hat schon gefunkt? ... 224
Einige Wochen danach ... 224